

献立表

月		火		水		木		金		土	
5月19日		5月20日		5月21日		5月22日		5月23日		5月24日	
昼	ごはん 味噌汁 ホキの野菜ソースかけ ベーコンソテー 白桃缶 卵の花	あんかけ焼きそば ぎょうざ 春菊の胡麻和え パイン缶	ごはん すまし汁 鶏肉のトマトクリーム煮 ポテトサラダ マンゴー缶 ひじき煮	ごはん 味噌汁 鱈の山椒焼き 冬瓜の煮物 みかん缶 人参サラダ	ごはん すまし汁 豚肉の焼肉風炒め マカロニサラダ りんご缶 筍の土佐煮	ごはん すまし汁 家常豆腐 ごぼうサラダ 洋梨缶 春雨の炒め物					
	エネルギー 494kcal 蛋白質 22.8g 脂質 8.6g 食塩 3.0g	エネルギー 526kcal 蛋白質 22.1g 脂質 11.0g 食塩 2.9g	エネルギー 567kcal 蛋白質 18.5g 脂質 14.5g 食塩 3.3g	エネルギー 575kcal 蛋白質 21.8g 脂質 15.0g 食塩 3.2g	エネルギー 536kcal 蛋白質 19.7g 脂質 12.1g 食塩 2.1g	エネルギー 587kcal 蛋白質 17.7g 脂質 17.0g 食塩 3.0g					
	パウンドケーキ	抹茶饅頭	紅茶ゼリー	星型せんべい	どら焼き	チョコババロア					
3時	エネルギー 91kcal 蛋白質 1.9g 脂質 1.2g 食塩 0.0g	エネルギー 89kcal 蛋白質 2.3g 脂質 0.3g 食塩 0.0g	エネルギー 78kcal 蛋白質 0.3g 脂質 1.4g 食塩 0.0g	エネルギー 76kcal 蛋白質 0.6g 脂質 3.7g 食塩 0.2g	エネルギー 67kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.6g 食塩 0.0g	エネルギー 90kcal 蛋白質 1.7g 脂質 3.4g 食塩 0.1g					
日計	エネルギー 585kcal 蛋白質 24.7g 脂質 9.8g 食塩 3.0g	エネルギー 615kcal 蛋白質 24.4g 脂質 11.3g 食塩 2.9g	エネルギー 645kcal 蛋白質 18.8g 脂質 15.9g 食塩 3.3g	エネルギー 651kcal 蛋白質 22.4g 脂質 18.7g 食塩 3.4g	エネルギー 603kcal 蛋白質 21.2g 脂質 12.7g 食塩 2.1g	エネルギー 677kcal 蛋白質 19.4g 脂質 20.4g 食塩 3.1g					

〈めん禁〉

- ・ ごはん
- ・ すまし汁
- ・ 肉野菜炒め
- ・ ぎょうざ
- ・ 春菊の胡麻和え
- ・ パイン缶

献立変更する場合があります。ご了承ください